



## 入境事務處

### 體能測驗指引

#### (甲) 體能測驗項目

- (一) 仰臥起坐 (一分鐘)
- (二) 蹲撐立 (一分鐘)
- (三) 40米來回短跑 (4 × 10 米)
- (四) 立定跳遠
- (五) 800 米跑

#### (乙) 體能測驗計分法

項目 分數	仰臥起坐 (一分鐘)	蹲撐立 (一分鐘)	40 米來回短跑 (4 x 10 米) (秒)	立定跳遠 (厘米)	800 米跑 (分鐘)
5	49 次或以上	30 次或以上	10.3''或以下	208 或以上	3'04''或以下
4	41 - 48 次	27 - 29 次	10.4'' - 11.0''	192 - 207.5	3'05'' - 3'35''
3	33 - 40 次	24 - 26 次	11.1'' - 11.6''	176 - 191.5	3'36'' - 4'06''
2	25 - 32 次	21 - 23 次	11.7'' - 12.2''	160.5 - 175.5	4'07'' - 4'37''
1	17 - 24 次	18 - 20 次	12.3'' - 12.9''	144.5 - 160	4'38'' - 5'08''
0	17 次以下	18 次以下	12.9''以上	144.5 以下	5'08'' 以上

註：要通過體能測驗，考生須在每個項目中最少取得 1 分及在總成績最少取得 15 分。各個項目的示範短片已上載至本處網站：

<https://www.immd.gov.hk/hkt/recruitment/index.html#bb>

(丙) 衣著

考生請穿著 運動衫褲及跑步鞋到達體測中心。

(丁) 重要事項

- (一) 考生不會獲得任何酬金或津貼。
- (二) 考生必須確保身體狀況能夠應付體能測驗，並且在體能測驗進行前簽署聲明，表示清楚明白如因參加此測驗而導致任何損傷、意外、損失或死亡，香港特別行政區政府、入境事務處、或任何代表入境事務處處長執行職務的人士將無須負任何責任。
- (三) 測驗場地不會提供更衣及儲物的設施，考生應避免攜帶大量金錢或貴重物品。如有任何遺失或損壞，入境事務處將不會承擔任何責任。
- (四) 測驗場地不會提供泊車位。

(戊) 在惡劣天氣情況下的測驗安排

	天氣情況	測驗安排
1.	<b>熱帶氣旋警告</b> 3號或以下熱帶氣旋警告信號仍然生效 8號熱帶氣旋警告信號在上午5時45分前取消 8號熱帶氣旋預警信息/8號或以上熱帶氣旋警告信號在上午5時45分或之後發出/仍然生效 8號熱帶氣旋預警信息/8號或以上熱帶氣旋警告信號在中午12時或之後發出/仍然生效	體能測驗如常舉行 體能測驗如常舉行 安排於上午(即中午12時之前開始)的體能測驗取消 安排於下午的體能測驗取消
2.	<b>暴雨警告信號</b> 黃色或紅色暴雨警告信號仍然生效 黑色暴雨警告信號在測驗進行中發出 黑色暴雨警告信號在上午5時45分或之後發出/仍然生效 黑色暴雨警告信號在中午12時或之後發出/仍然生效	體能測驗如常舉行 進行中的體能測驗如常舉行 安排於上午(即中午12時之前開始)的體能測驗取消 安排於下午的體能測驗取消

註：因惡劣天氣而取消的體能測驗，本處會為受影響的考生安排另一個測驗日期。